

Співаймо дітям колискові

Як ми можемо зараз допомогти дитині? Чим заспокоїти, як стабілізувати її стан?

Музична редакторка журналу “Дошкільне виховання” Яна КРАВЧУК радить пригадати колискові 🧡🌙

Вони справляють терапевтичний ефект навіть у мирний час, а нині незамінні й поготів. Колисати можна не тільки малюків. Повірте, теплі обійми та повільне ритмічне погойдування сподобаються і старшим дітям.

Сядьте зручненько і обійміть свою малечу. Пригадайте, які колискові співали вам у дитинстві. Не має значення, чи вміє мама співати, головне — що вона поряд, обіймає, дитина чує стукіт її серця, вібрації її голосу. Феномен колисанок у тому, що вони знижують тривожність, уповільнюють дихання і серцевий ритм, дають відчуття спокою та близькості. А зараз це потрібно нам усім.

🧡🎵 Тож співаймо дітям колисанки. Розпочнімо, наприклад з [такої](#):

🧡 Ой, ходить сон коло вікон 🌙

*Українська народна колисанка (у виконанні **Квітки Цісик**)*

Ой ходить сон коло вікон,

А дрімота коло плота.

Питається сон дрімоти:

— А де будем ночувати?

— Де хатонька теплесенька,

Де дитина малесенька —

Там ми будем ночувати,

І дитину колисати.

Ой на kota та воркота,

На дитину та дрімота,

Котик буде воркотати,

Дитинонька буде спати.